

Programa de frutas y verduras frescas: Marzo de 2023

Featured Fruta Fresca: **HAVE**



Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de fibra: saludable para el corazón y promueve la energía estable
2. Vitamina C – sistema inmunológico y curación
3. Alto contenido de antioxidantes: reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer



Datos curiosos:

1. ¡Las moras tienen uno de los niveles más altos de antioxidantes de cualquier alimento!
2. Las plantas de mora se consideran un cultivo de "zarza" debido a las espinas que cubren el arbusto: ¡están eufóricas con la planta de rosa!
3. La fruta no se considera una baya, sino más bien una fruta agregada de numerosas drupetas que maduran a una fruta de color púrpura oscuro que llamamos la "mora".

